

# “世界这么大,我想去跑跑”

## 瑞安跑者与马拉松之间的故事

记者 张润煜

2020年1月1日,国旗缘云江情中国金茂2020瑞安微马将在市区外滩广场激情开跑。届时,我市4000多人用跑步的方式打开新年第一天。近年来,我市越来越多人被跑步圈粉,并用参加马拉松的方式,不断突破自我。近日,记者采访了几位热爱跑步的跑者,听听他们和马拉松之间的故事。

### 陈积东:跑过102场马拉松的“百马王子”

6年时间,跑了102场全程马拉松。在陈积东的家里,有一面墙,挂满了马拉松奖牌,这些都是他驰骋过各大马拉松赛场的足迹与荣誉。

陈积东今年45岁,是一名自由职业者,与跑步的不解之缘只因6年前的一场减肥



陈积东的家里挂满了马拉松奖牌

冲动。2013年,他还是一名75公斤的小胖子,想想跑步是最简便的减肥方式,便开始了一周三次的跑步打卡。那一年,他凭着跑步瘦掉了10公斤,人也变得更精神、自信了。尝到了跑步的甜头,他通过朋友的推荐,加入了瑞安市健身跑协会,真正接触到了马拉松比赛。

2014年的扬州马拉松,是他参加的第一场全程马拉松比赛。赛前几个月,陈积东几乎天天坚持跑上30公里。比赛时,他取得了3小时24分的好成绩,这对于初涉跑马圈的他来说,可谓是十分难得的好成绩。或许是受到鼓舞,时隔半个月,他又兴致勃勃地参加了合肥全马,比上一次的成绩又进步了一点。

此后,陈积东对马拉松的热情一发不可收拾。3小时9分、2小时53分27秒、2小时51分32秒,2017年,是陈积东火

力全开的一年,他参加了28场以上的全马,速度一次比一次快。为了让自己取得更大的进步,他还专程去上海、内蒙古等地,向专业队学习跑步技巧。

在跑步中,我学到的最重要的一点是突破。陈积东说。2018年1月,他报名参加了香港国际越野赛。比起全马,这又是一场新的突破。沙地、沙滩、山路、台阶,参赛者需在不同的地形中奔跑,从早上8时一直跑到晚上23时,这似乎是一场挑战人体生理极限的比赛!

在这场漫长的跑步中,陈积东只停留了4个片刻。其中两次是39公里和80公里时的脚抽筋,一次是在57公里时根据地形变化换鞋,一次是在补给区喝了点汤。最后,他用15小时27分跑完了100公里,相当于2.4个全马的路程,成功摘取香港越野赛的小金人奖杯。



季光凯参加2018年柏林马拉松

### 季光凯:带上国旗,跑马看世界

季光凯今年38岁,是一名警察,跑马拉松已有6个年头。他和马拉松之间的故事可以用“阴差阳错”来形容。

2013年元旦前夕,季光凯接到一位同事的电话,邀请有写作和摄影特长的他一起去厦门,给几位参加厦门马拉松的跑者宣传宣传。季光凯欣然应允,而这也成为了他和马拉松的第一次交集。

8万人的比赛现场,热烈激烈的气氛让季光凯深受感染。挤在人群中,他捡起别人掉落在地上的一张号码布,用手擦掉上面的脚印后,煞有其事地别在自己的衣服上。虽然没有正式参赛,但那一刻他仿佛自带光环,好似成为了运动员一般。那时起,他就对马拉松心动了。

回来后,季光凯开始了长跑训练。2014年11月2日,他在杭州迎来了人生中第一个真正意义上的马拉松,以4小时10分的成绩跑完了42.195公里。不久,他又参加了武夷山马拉松,截至目前,季光凯共完成54场全马、2场100公里越野赛、1次12小时的超级马拉松,足迹遍布北京、上海、杭州、香港、巴黎、罗马、莫斯科等国内外多个城市。他说:

跑步是为了超越和寻找更强的自己,但更重要的意义是去领略不同的风土人情。

完成世界马拉松六大满贯,是季光凯的目标。六大满贯是世界顶级马拉松比赛,包含美国波士顿、英国伦敦、德国柏林、美国芝加哥、美国纽约和日本东京等六个城市马拉松赛。目前,季光凯已完成芝加哥、柏林和纽约三站比赛,且成绩都在3小时30分钟内。

2017年的芝加哥马拉松让季光凯记忆犹新。当他跑到35公里时,疲惫和痛苦如潮水般汹涌而至。当时,比赛线路正好经过唐人街,有很多华人挥舞着五星红旗呐喊助威,还有充满中国元素的舞狮表演,爱国之情流淌过他的身体,季光凯顿时热泪盈眶。当我和一个拿国旗的华人小孩击掌时,真的感觉有力量从手上穿透而过,这股力量支撑着我坚持到了最后。冲刺终点时,他激动地拿出国旗,自豪感和爱国情油然而生。此后,每每参加国外马拉松,他都会带上国旗。

近年来,季光凯还积极投身于跑步比赛、活动相关的组织工作。去年12月,由他倡议发起并成立了全国首个以公安民警名字命名的慈善公益基金——振宇跑者基金。他说,带动更多人共同参与体育运动、共享健康生活、传递体育正能量是作为一名跑者的社会担当。

### 黄忠信、吴海燕:夫妻搭配 跑步不累

今年48岁的黄忠信和44岁的吴海燕是个体经营户,他们的另一个身份是瑞安市健身跑协会“华润夫妻跑团”成员。

起初黄忠信只是为了减减肥,隔三岔五就在自家楼下的外滩广场跑步。2015年,他下载了咕咚APP,记录每一次的跑步路程和速度。

打开黄忠信的咕咚,上面已攒了6410.39公里的跑步路程。看着这数字,就跟攒钱似的,挺有满足感。黄忠信笑呵呵地说。记者看到,每次跑步,黄忠信都至少跑1小时以上。喏,2016年最勤劳,跑了1969公里,那年瘦了10公斤。黄忠信自豪地说,那时起,跑步给他带来了更多的信心,他鼓起勇气报名参加了2016年12月份的温州全程马

拉松。在妻子吴海燕看来,丈夫真是不嫌累,居然要跑起42公里的马拉松。尽管妻子并不理解,黄忠信还是坚持参加,并在赛前几乎天天练习长跑,最终取得了4小时22分的成绩。吴海燕嘴上并未说什么,心里却开始佩服起丈夫,并暗暗对跑步这项运动好奇起来。看着成功减肥的丈夫,爱美的吴海燕终于心动了。2018年10月,在黄忠信的影响下,吴海燕也开始尝试着隔几天就陪着丈夫小跑一会儿,渐渐地,越跑越久,如今,也能跑上半程马拉松了!

认识了越来越多的夫妻档跑友后,“华润夫妻跑团”成立了跑团里的5对夫妻,相约参加了今年12月的温州马拉松,并一起报名参加了几天后的瑞安微马。



黄忠信、吴海燕一起参加马拉松比赛

跑步何尝不是约会的一种方式,能让我们夫妻俩有更多彼此陪伴的时间。吴海燕笑着说,在丈夫的带动下,自己的身体变得更轻盈健康了,原本有些偏高的血压也降到了正常值,她越来越理解丈夫为什么这么热爱跑步了!

## 分类天地

服务热线:65917777

### 招聘

瑞安伟明环保能源有限公司诚聘:公司系伟明环保(股票代码:603568)子公司,由于电厂业务发展,急需招采购员、集控操作员、管培生等。大专以上学历,具有发电厂汽机、电气、热能、环境等相关专业,45周岁以下,男士优先,薪酬福利、五险一金、年度旅游、年终奖等,有意者请速来详询:18705775088,15067821733。

### 清洗保洁

鸿运保洁公司:清洗外墙、广告牌,开荒、保洁、提供钟点工,66602789。

### 工厂直销

空调工厂直销:大1.5匹冷暖机器,1499元,联系电话:1826776246。

### 专业装修

瑞安本地人专业装修:承接泥水、木工、油漆、水电等装修业务,13957709501阿胜。

### 转让

苗圃急转让:苗圃及苗木90亩,1折急转让,电话:13353371088陈女士。

### 学海

温州大学成人函授教育:专升本专业有小学教育、学前教育、会计、行政管理、土木工程等,专业齐全,本科生可申请学士学位。瑞安教学点地址:周松中路33号,报名热线:66608185,13567755519

### 热处理

恒升热处理厂:乔迁新厂啦!新厂地址:仙岩工业区忠义集团内。你一个电话,我们服务到家!提供免费技术咨询,热线:13967791236。

### 疏通补漏

疏通、清理化粪池,专业高压疏通马桶、管道,抽粪池,更换维修马桶、管道等,18868269118。清理化粪池、马桶、下水道、阴沟,空调拆装,钻孔,提供钟点工,18205778338。高压清洗管道、化粪池、马桶、阴沟,空调拆装,钻孔,提供钟点工,17816302188。

专业疏通马桶、下水道,维修水电、高压清洗、疏通管道,清理化粪池,13968936321。

高压车清洗管道、阴沟,通马桶、下水道,空调拆装、修、加液,82395069。

清理化粪池,通下水道、马桶、各种管道,价格低,15869696136。

专业疏通马桶、下水道,高压清洗大小阴沟,专车抽粪,65680798。

专业清理化粪池,高压清洗,疏通阴沟,拆、装空调,加液等,82507177。

疏通马桶,清理化粪池、阴沟,专业抽粪,空调拆、装、钻孔,13566153948。

高压清洗、疏通各种管道、阴沟,拆装修空调、加液,电话:83685679。

清理化粪池(仙降周边),高压清洗,疏通阴沟,拆、装空调,13958807122。

专车清理化粪池,疏通马桶、下水道、阴沟等,81908359。

专车清理化粪池,疏通马桶、高压清洗阴沟等,65680798。

高压疏通,清理化粪池,高压清洗大小阴沟,疏通马桶,联系电话:13967778942。

清理化粪池,疏通马桶,拆、装空调,13566143119。

### 求购

求购各种旧设备:发电机组、变压器、机床冲床、油压机、印刷包装、五金化工及其他设备等,15088589892。

### 家政

百姓家政,瑞安专业搬家,钟点工服务,专业管道疏通,专业清理化粪池,专业空调维修,电话:66615820。

瑞安家政,搬家、搬运,提供钟点小时工,管道疏通,空调维修、加液,4008000160。

### 家电维修

技师持证修(25年技术)/电器安全性能鉴定:精修/拆装/清洗冷库、家用中央空调、洗衣机、冰箱、液晶电视、空气能热水器、制冰机、烤箱、海鲜柜、超市保鲜柜、厨卫电器,电力线路整修等。新机代购,旧机抵账。电器疑难故障,准确鉴定。承接各厂商品牌、企事业单位全套电器维保。15867741252。

空调维修、加液、钻孔,疏通马桶、下水道、清理化粪池,电话:18868264188。

空调拆、装、修、加液、回收,安装水电,钻孔,搬家,钟点工,82388408。

空调维修、加液、清洗、安装,回收旧机,防水补漏,提供钟点工、钻孔等,13057899533。

空调拆、装、修、加液、清洗、旧机回收等,13353370880。

专业制冷、空调维修、加液、钻孔,疏通马桶、下水道,清理化粪池,18958950006。

瑞丰制冷:空调故障专业维修、鉴定机构,联系电话:18267767246。

家电维修,空调拆、装、修、加液、钻孔,搬家,65680798。

家电维修,空调拆、装、修、加液、维修等,提供钟点工,13705788343。

专业空调维修、拆、装、洗、加液、预埋钢管、旧机回收等,18066306728。

### 搬家

专业搬家公司:居民、企事业单位搬家,长短途搬家,货运车出租,空调拆装,15306774039。

专业搬家:公司搬家、居民搬家、企事业单位搬家,长短途搬运输,货运车出租,空调拆装等,13362769032。

瑞安百姓搬家公司:居民搬家,长短途搬家、搬运,货运出租,空调拆装等,13967736316。

居民搬家、办公室搬家、长途搬家,设备搬迁/搬运,短途拉货/搬家、钢琴搬运,家具拆装、空调移机/拆装,65621915。

家缘搬家:专业搬家、搬运、拆迁,公司搬家、居民搬家、长短途搬家,货运车出租,空调拆装,82300793。

### 遗失

遗失浙江瑞安农村商业银行股份有限公司自然人股东吴万平的股金证,序号:1880,身份证号:330325196612072636,股金账号:701000015267482,截至2019年12月26日,持有该行股份共计51274股,占比0.0039%,声明作废。

遗失瑞安市荣威塑胶厂2019年9月23日核准的营业执照,证号:92330381MA2H94639R,声明作废。

遗失瑞安市振英建材商行2015年6月5日核准的营业执照,证号:92330381MA2C8LBH1T,声明作废。

遗失姜维2017年7月27日核准的营业执照,证号:92330381MA297E2D42,声明作废。

遗失瑞安市韩志恋鞋行2019年3月28日核准的营业执照,证号:92330381MA2ARTED1H,声明作废。

遗失徐定和2017年12月29日核准的营业执照,证号:92330381MA2C03KQXD,声明作废。

遗失瑞安市卫生健康局的浙江省政府非税收入通用票据(机打)一式三联,发票号码:1714608741、1714608742、1714608743,声明作废。

遗失浙江瑞安农村商业银行股份有限公司自然人股东吴万平的股金证,序号:1880,身份证号:330325196612072636,股金账号:701000015267482,截至2019年12月26日,持有该行股份共计51274股,占比0.0039%,声明作废。

遗失瑞安市长征五金机件厂财务专用章一枚,声明作废。

遗失钱晓燕2017年12月29日核准的营业执照,证号:92330381MA2BRW5W9P,声明作废。

遗失中国人寿保险股份有限公司瑞安市支公司的学生平安保险客户信息采集表10份,号码:0021935、0010708、0010713、0010716-0010718、0010720、0010722、0011205、0011216,声明作废。

遗失李卜洪2013年10月15日核准的营业执照,证号:92330381MA2C5MD367,声明作废。

遗失瑞安市范衣库服饰有限公司发票专用章一枚,声明作废。

## 关于督促当事人处理扣留机动车的公告

(2019第12期)

截至2019年12月24日,我大队各中队在交通管理中扣留超过30日尚未接受处理的机动车共计1232辆(其中汽车38辆),经通知仍未前来接受处理。请当事人自本公告发布之日起2个月内提供扣留机动车的合法证明到交通警察大队相关中队接受处罚。逾期仍不接受处理的机动车,我大队将依照《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条规定予以处理。扣留机动车的基本信息,请登陆到温州交警网(http://wzj.wenzhou.gov.cn/)查询。

瑞安市公安局交警大队  
2019年12月27日

## 公示

经上望街道八十亩村村民(社员)代表大会表决通过,计划启动我村6210、S2轻轨、垃圾场返回地共11.53亩安置留地项目建设,需要对该地块的安置留地指标持有情况进行核对。请各指标持有者携带相关指标凭证及身份证原件,于2019年12月25日至2020年1月10日期间到上望街道八十亩村办公楼对其指标情况进行核对。特此通知

上望街道八十亩村股份经济合作社  
上望街道八十亩村村民委员会  
2019年12月25日

## 瑞安市文龙培训学校有限公司 债权债务登记公告

因学校发展需要,瑞安市文龙培训学校有限公司举办者和法人将进行变更。为保护债权人的合法权益,现公告如下:

在本公告发布之日前,瑞安市文龙培训学校有限公司所有债权债务、担保、借款以及有财务往来的单位或个人,请持有效凭证(原件、复印件)在45天之内(即2019年12月27日-2020年2月9日)到我校申报并办理登记手续。联系人:张孙坚,联系电话:13777708751,地址:瑞安市安阳街道安康路396-426号到安阳路328-336号二层局部(清上苑) 特此公告

瑞安市文龙培训学校有限公司  
2019年12月27日